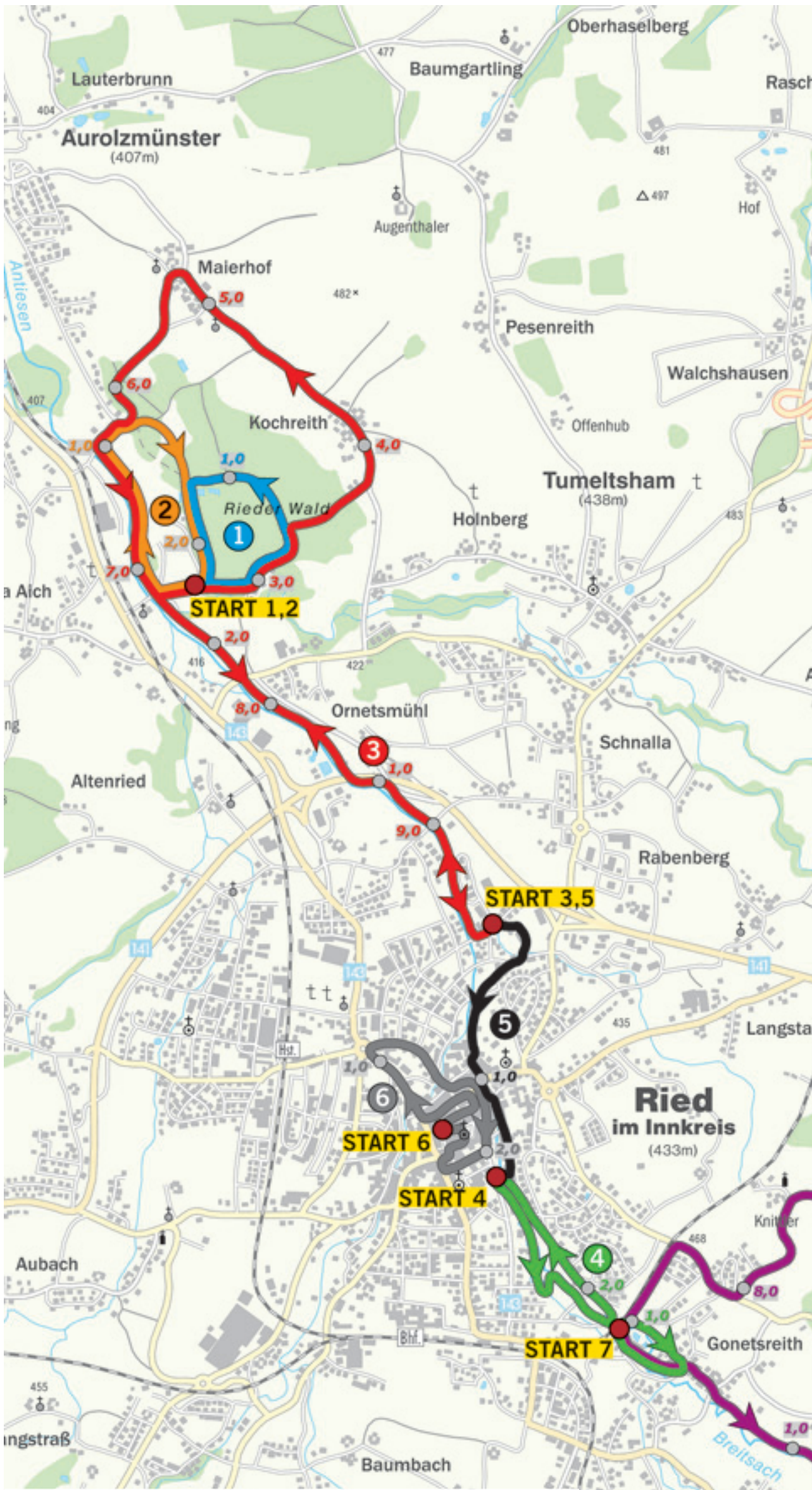

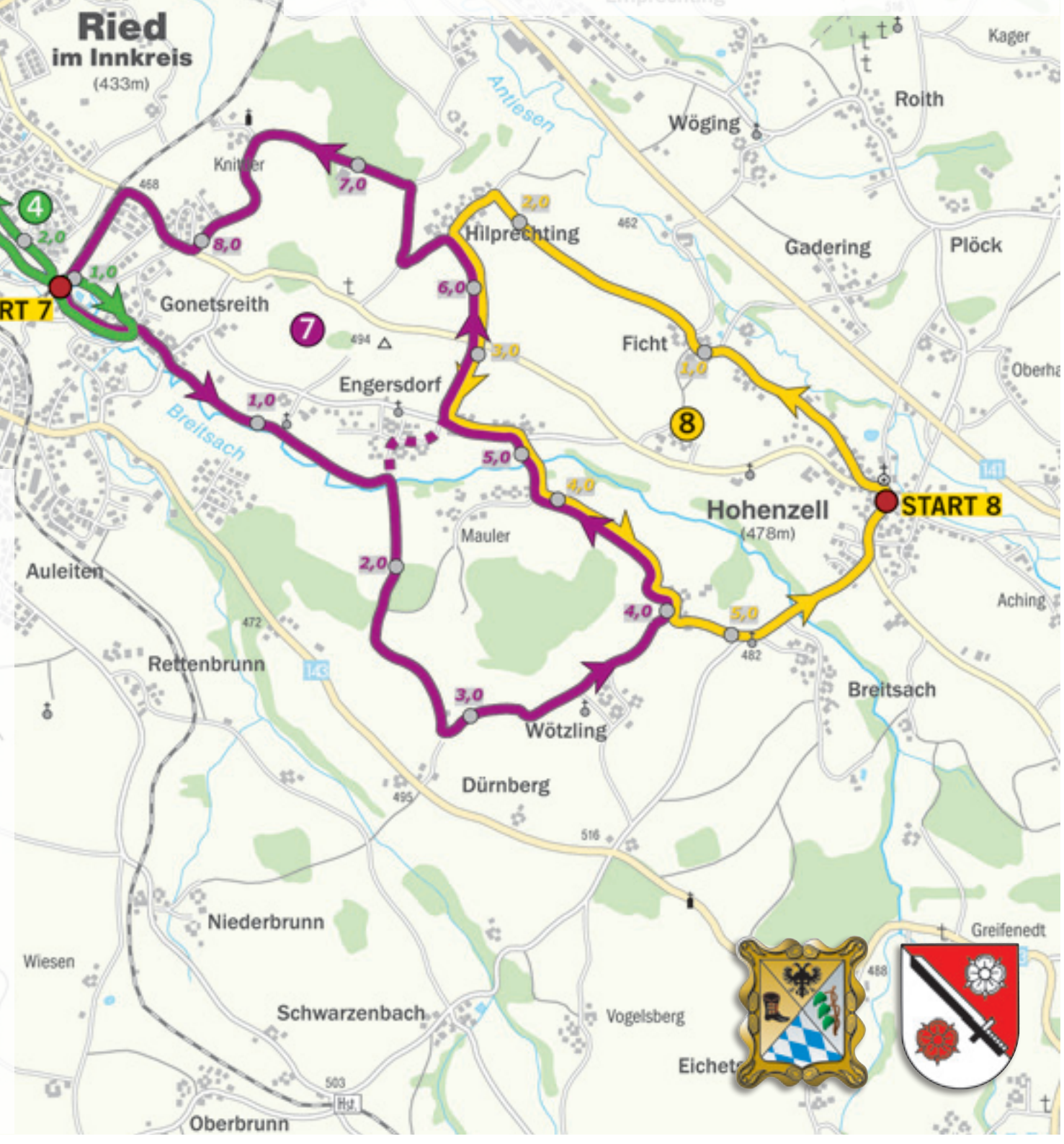

Streckenübersicht

1 RED ZAC RUN — LEICHT — LÄNGE: 1,75 km

In der unberührten Naturlandschaft ist der Red Zak Run die ideale Strecke für Einsteiger, Eilige und Kurzentschlossene. Auf nahezu ebenen Wald- und Schotterwegen ideal für Läufer oder Walker, führt die Strecke durch den Rieder Wald und zurück zum Ausgangspunkt.

2 BFI RUNDE – INTERVALLSTRECKE — LEICHT — LÄNGE: 2,15 km

Führt entgegen der roten Löfflerrunde mit 1 km langer Intervalltrainingsstrecke, markiert je 100 m auf Asphalt, die sich optimal zum Trainieren eignet. Anschließend entspanntes Laufen oder Walken auf Naturboden durch den Rieder Wald, vorbei an den Teichen zurück zum Start. Start der Intervalltrainingsstrecke: 50 Meter nach der Starttafel.

3 LÖFFLER RUNDE — LEICHT — LÄNGE 9,65 km

Sanft kupierte, landschaftlich wunderschöne Runde, startet auf Asphalt am Radweg entlang des Rieder Baches zum Rieder Wald. Auf festem Naturboden im unberührten Wald, weiter durch Kochreith bis Maierhof und von dort zurück am Radweg. Die Löfflerrunde eignet sich für schnelle Einheiten oder als lange Trainingsrunde für Einsteiger.

4 HARTJES RUNDE — LEICHT — LÄNGE 2,8 km

Flache Runde zum Entspannen, beginnt auf Asphalt im Stadtpark, auf gemischtem Untergrund am Schwimmbad vorbei und durch den Park wieder zurück. Bei KM 0,92 besteht die Möglichkeit zum Abkürzen, die gesamte Länge der abgekürzten Hartjesstrecke ist 1,83 km.

5 VERBINDUNGSSTRECKE — LEICHT — LÄNGE: 1,5 km

Durchgehend asphaltierte und beleuchtete Verbindungsstrecke von der Streckentafel im Stadion zur Streckentafel im Stadtpark.

6 RIEDER STADTLAUF — LEICHT — LÄNGE: 2,5 km

Der berühmte Rieder Stadtlauf startet am Hauptplatz und führt über die Friedrich-Thurner-Straße, die Schärdinger- und Hartwagner-Straße zurück zum Ausgangspunkt. Eingezeichnet, aber nicht markiert!

7 GESUNDE GEMEINDE RIED — MITTEL — LÄNGE: 9,0 km

Vom Schwimmbad der Breitsach entlang auf Wiesen- u. Naturwegen kupierte Runde. In Engersdorf bietet sich die Möglichkeit einer Abkürzung, oder die Intervallstrecke Richtung Gonetsreith zu nutzen. Schotter- und Naturweg Richtung Dürnberg und Wötzling. Ab nun auch teilweise asphaltiert nach Mauler - wieder in Engersdorf (Abkürzungsmöglichkeit) Hilprechting, Knittler und der Hohenzellerstraße den Bahndamm entlang bergab zurück zum Schwimmbad bzw. Stadtpark.

8 GESUNDE GEMEINDE HOHENZELL — MITTEL — LÄNGE: 6,0 km

Vom Zentrum (Kirche) die Sportstraße am Fußballplatz vorbei geht die kupierte Runde zunächst flach Richtung Hilprechting. Naturwege und asphaltierter Untergrund wechseln sich ab. In Engersdorf bietet sich die Möglichkeit einer Verlängerung (Kombination mit Nr. 7) an.

Mit freundlicher Unterstützung von:

ENERGIE RIED
SPARKASSE running
Löffler PREMIUM SPORTSWEAR
HARTJES Innovative Schuhwerke
bfi www.bfi-ooe.at
Gesunde Gemeinde
GENBÖCK HAUS
INNVIERTEL